

# La prière

## Comment ?

### Intro

Il y a deux semaines, j'introduisais cette série d'analogies en disant ce qu'est la prière. Une respiration de l'âme, un cœur à cœur avec Dieu, une manière d'aimer et d'être aimé en retour... La prière, au cœur de la vie chrétienne fertilise notre agir quotidien, lui donne de l'amplitude, et nous restaure dans notre dignité d'enfants de Dieu. C'est ce qu'on peut en retenir de plus important.

Ce soir, j'aimerais partir sur la question du « comment ». Chacun pourra faire un petit point sur ce qui existe déjà dans sa vie. C'est très valorisant et encourageant de se dire qu'on ne part pas de rien ! Et puis ce sera aussi l'occasion de se donner une quantité et d'explorer diverses manières de faire.

### Le temps à y consacrer

Comme je l'évoquais la dernière fois, notre âme et tout notre être ont besoin qu'on brûle du temps gratuitement pour Dieu. La question qu'on se posait, c'est la valeur de ce temps, et par conséquent la valeur que je suis prêt à offrir à un ami, prouvant sa qualité à mes yeux. Dieu étant un ami, c'est particulièrement par la prière que je peux lui manifester cet attachement. Mais comme tout don, il est important de trouver une juste mesure. Outre le fait d'être radin dans le temps qu'on consacre à Dieu, l'autre écueil est aussi de trouver refuge dans les affaires spirituelles pour fuir ses responsabilités et son devoir d'état. Aller prier plutôt que de faire le travail qu'on doit accomplir, plutôt que de s'occuper de ses enfants ou de son couple, c'est une fausse charité...

Selon la maxime de St Benoît *Ora et labora* – prier et travailler – le but de toute la vie est de développer une perméabilité de la prière dans le quotidien, et vice-versa. La prière imbibe la vie de charité dans le travail ; et les tâches quotidiennes nourrissent les temps de prière. Et dans l'idéal, si la vie monastique permet les 3x8 : 8h de repos, 8h de prière et 8h de travail, la vie dans le monde n'est pas aussi simple que ça ! D'où la confrontation au réel de Ste Thérèse d'Avila qui conseille 15-20 min d'oraison chaque jour. Elle estimait que c'était possible pour tout le monde, quelles que soient les vocations, les modes de vies, les états de vies... En fait, si on fait le calcul, 15 min représente environ 1% de la journée. C'est l'objectif du 1% pour Dieu. Et si on veut pousser les chiffres pour se donner une petite comparaison, en sachant que le taux horaire net du SMIC est de 9,23€, 15 min coûtent donc 2,30€ (à chacun de faire le calcul avec sa rémunération). Est-ce que je suis donc prêt à lâcher chaque jour au moins 2,30€ au Seigneur ? Est-ce que je suis capable de lui offrir 2 baguettes ?

Ça, c'est l'idéal. Mais on sait bien que la vie est faite d'imprévus. Un petit rythme bien réglé permet de prendre une bonne habitude. En revanche, dès que vient un changement : des vacances, un déplacement, un problème de santé, etc., le petit rythme est mis à mal. C'est donc une véritable ascèse de passer du temps chaque jour pour Dieu, et un temps régulier qui plus est !! En fait, la prière, c'est le combat spirituel de toute une vie... C'est ce que dit Ste Thérèse d'Avila : on peut aller très loin dans la vie spirituelle, et recommencer de zéro en peu de temps.

Je me permets de raconter mon vécu pour illustrer ce que je viens de dire. Quand j'étais étudiant, j'ai commencé un accompagnement spirituel avec un prêtre, et il m'a initié à la prière quotidienne en démarrant par tout petit : 5 min par jour. Comme ça n'était pas suffisant, une fois que le pli était pris, je suis passé à 10 min, puis 15, puis 20. Au séminaire, on nous demandait de faire au moins 30 min. Bien que ce soit toujours un combat, c'était quand-même plus facile grâce au rythme bien réglé. Dans les dernières années du séminaire, je priais une heure par jour, j'en garde un excellent souvenir ! Et puis une fois prêtre, c'était tout autre chose. J'ai commencé à diviser par deux ce temps, puis j'ai manqué de plus en plus le rendez-vous quotidien, jusqu'à ce que ça devienne anecdotique. En parallèle, les priorités n'étant plus dans le bon sens, j'ai été assez médiocre dans la vie spirituelle en général, dans les prédications, dans la qualité relationnelle, etc. Il m'a fallu réapprendre à prier en repartant presque de zéro. Et

curieusement, les priorités étant revenues dans le bon sens, le reste de ma vie est devenu plus équilibré. J'avais certainement besoin de passer par cette étape un peu humiliante pour diminuer l'orgueil de croire que même la vie spirituelle était maîtrisable. C'est aussi une manière de comprendre que ce qui est important : la régularité et la qualité de ce temps plus que la longueur. Quand on s'occupe des affaires du Seigneur, il s'occupe des nôtres en retour. Ce qui est essentiel, c'est vraiment la fidélité à ce temps quotidien.

Alors justement, ce temps, comment le remplit-on ?

## Quelques manières de prier

Depuis les premiers temps de l'Église, on retrouve beaucoup de manières de prier assez différentes. Dans tous les cas, c'est de la prière. Je vais en faire une petite liste en citant des plus ou moins connues et en les expliquant. Cette liste est non exhaustive, bien entendu. Dans les prochains topos, je reviendrai sur l'une ou l'autre d'entre elles pour vraiment les approfondir.

La première manière, et la plus ancienne, c'est **la liturgie**. C'est une manière codifiée de prier en communauté, ou même seul, mais toujours en communion avec l'Église toute entière. Ce sont les rites de l'Église, à commencer par la célébration de la messe qui s'est déployée par la suite avec l'adoration eucharistique, ce que nous vivons ce soir. Mais la liturgie ce sont aussi les différents offices, des petites prières rituelles en fonction des heures de la journée, constituées essentiellement de psaumes pour reprendre la tradition juive. Elles ont commencé dans les premiers siècles avec la récitation de trois Notre Père au long de la journée. Après, ce sont les moines bénédictins qui ont déployé au maximum l'aspect de la liturgie comme prière au long du jour, avec notamment la beauté du chant et le déploiement des rites dans les détails.

Dès les premiers siècles, après l'ère des persécutions, les chrétiens ont cherché la sainteté autrement, en partant dans le désert dans une forme érémitique ou semi-érémitique. C'est la grande période des **Pères du Désert**. Le but était de vivre un dépouillement maximum, avec le minimum vital et en passant le plus clair de son temps à prier, à contempler Dieu. Ils ont développé un sens très fort de l'humilité et ont laissé des petits écrits pleins de bons sens encore aujourd'hui. On les retrouve dans les *Apophtegmes des Pères du Désert*. Ils pouvaient rester des heures en contemplation de Dieu dans des positions très particulières, voire-même très inconfortables. C'est avec leur expérience qu'est né le monachisme avec notamment St Benoît qui a permis de réguler leurs pratiques parfois à la limite de l'humainement acceptable.

Dans les héritages de la vie monastique, on a une pratique très connue et répandue, appelée la **Lectio Divina**. C'est une manière de méditer la Parole de Dieu, et de se laisser transformer par elle. On se place devant un bureau ou dans un endroit confortable qui favorise le recueillement. On prend un texte biblique choisi et délimité à l'avance. On se met en présence de Dieu par un petit temps d'invocation à l'Esprit-Saint. On lit le texte une 1<sup>ère</sup> fois en le prenant pour ce qu'il est, en s'imaginant la scène. Puis on y revient une 2<sup>ème</sup> fois, et on commence à faire des rapprochements avec sa vie, on écoute ce que le texte veut dire pour nous aujourd'hui. Ensuite, on a une 3<sup>ème</sup> étape qui consiste à redonner à Dieu : après avoir reçu, on s'exprime à Dieu pour lui dire comment ce texte nous fait réagir. Et la dernière étape est la contemplation, on laisse Dieu agir avec tout ce qui s'est passé dans la série de lectures du passage biblique et dans les interactions passées. On savoure l'échange. La *Lectio Divina* est à l'origine de beaucoup de manières de prier aujourd'hui. Le but étant de se familiariser à Dieu à travers sa Parole.

Un héritage plus récent est la **tradition ignacienne** véhiculée par les jésuites. C'est ce qui inspire le plus nos mouvements chrétiens aujourd'hui, comme le scoutisme, le MEJ, les END, CVX, la JOC, l'Action Catholique etc. On peut dire que cette tradition s'articule autour de trois notions clefs : la Parole de Dieu, la relecture et le discernement spirituel. La vie chrétienne doit être une écoute de Dieu à travers les textes bibliques. On doit pouvoir découvrir Dieu en filigrane dans tous les événements de sa vie, du moins signifiant au plus important, d'où la relecture, le fait de se remémorer un événement sous le regard de Dieu. Et on doit pouvoir se convertir en ayant un jugement sur ce qu'on a fait pour prendre une direction qui est dans la volonté de Dieu. La prière ignacienne ressemble donc à la *Lectio Divina* dans l'approche du texte, on s'imagine dans la situation, on laisse travailler son

imagination, ses sentiments ; mais on s'arrête sur un verset qui nous parle, on le rumine, on l'écrit, on contemple Dieu à travers lui. Et en fin d'oraison, on écrit ce qu'on a vécu. Plus tard, on reprend ce qu'on a écrit, et on regarde comment Dieu nous parle en faisant le lien avec les événements de la vie, avec les questions et problématiques qu'on porte. Difficile de résumer de manière brève toute une méthodologie. Ce qu'on peut retenir, c'est que c'est une méthode très simple d'accès, très normée, et qui donne du résultat rapidement.

La tradition spirituelle des **Dominicains** ressemble à celle des moines, avec notamment la prière du chapelet dans laquelle on contemple la vie du Christ dans ses Mystères. C'était une manière aux frères et aux laïcs illettrés d'être associés aux offices des frères expérimentés. Le Rosaire comportait trois chapelets orientés chacun vers une série de mystères de la vie du Christ. En tout, on priait donc 150 Je vous salue Marie, faisant écho aux 150 psaumes de la Bible priés dans les offices. L'autre facette des dominicains, c'est l'étude pour transmettre la foi dans un langage particulier. La foi est raisonnable et intelligible, il faut donc l'étudier et la transmettre par tous les moyens possibles : arts de rhétorique, d'écriture, peinture, sculpture, musique, etc.

Contemporains aux dominicains, il y a les **franciscains**. Eux contemplent Dieu à travers le livre de la Création. Ils sont plutôt dans la louange, l'action de grâces, l'émerveillement de Dieu présent dans sa création... Quand on se surprend à louer Dieu en se promenant dans la nature face à un beau paysage ou face au magnifique ordonnancement de la vie sur terre, on développe un petit côté franciscain. C'est en partie de leur expérience qu'est né le **Renouveau charismatique**. C'est une forme de renouveau et d'actualisation des traditions franciscaines, un renouveau spirituel par l'action de l'Esprit Saint et de l'exercice des charismes, le chant, l'expression orale très présente, la bénédiction. Si vous chantez à tue-tête chez vous ou dans votre voiture, en écoutant une playlist chrétienne, vous avez une tendance Renouveau Charismatique.

Au XVII<sup>e</sup>S, dans le mouvement du Concile de Trente, naît toute une école spirituelle dans laquelle des clercs séculiers et des laïcs cherchent une nouvelle voie de sainteté en prenant des temps de qualité avec Dieu dans leur quotidien. C'est le temps de **l'école française de spiritualité**. Avec de grandes figures comme St Vincent de Paul ou St François de Sales, elle promeut l'oraison mentale. Où que l'on soit, on peut prendre ce fameux 1% pour Dieu, rentrer à l'intérieur de soi, et dialoguer avec Dieu, le contempler dans le secret de son cœur. C'est une forme de prière silencieuse qu'on pourrait appeler « l'oraison pour les nuls ». Et toute la vie du chrétien tourne autour de ce petit temps quotidien d'intimité avec le Seigneur.

Enfin, on a la source de cette école française de spiritualité : **le Carmel**. C'est un vieil ordre religieux d'origine un peu aléatoire qui recherche l'union au Christ par l'oraison. C'est à mon sens la voie par excellence pour vraiment approfondir la vie spirituelle. Une grande partie des mystiques et des docteurs de l'Église proviennent de cet ordre. L'oraison, c'est un temps de prière dans lequel on lâche prise, on se laisse regarder par Dieu et on le contemple. C'est ce fameux « commerce d'amitié » avec le Seigneur dont parle Ste Thérèse d'Avila.

## Conclusion

Dans cette partie un peu longue, vous l'aurez compris, l'intérêt est de trouver sa sensibilité pour apprivoiser le temps quotidien à offrir à Dieu. Il n'y a pas une unique manière de faire, il y a autant de manières qu'il y a de personnes qui essayent. Et ces manières de prier peuvent se regrouper dans des écoles de spiritualité. Le tout est de trouver sa voie qu'on peut bâtir en empruntant des éléments de plusieurs méthodes. Le but est toujours d'aimer et de se laisser aimer. Quel que soit le chemin qu'on prend, l'expérience de ceux qui nous ont précédés est toujours bénéfique. D'où l'intérêt de se pencher sur la question et d'explorer les pistes qui sont à notre portée.

La Prière du Bienheureux Cardinal John Henry Newman « **Donne-nous le sens de Ta présence, fais-nous réaliser Ton action** » :

*« Donne-nous le sens de Ta présence, fais-nous réaliser Ton action. A Tes disciples, Tu as voulu Te montrer, les initier à Ton mystère, les habituer à Ton absence. Donne-nous le sens de Ta présence, fais-nous réaliser Ton action. Si Tu n'étais pas parti, l'Esprit ne serait pas descendu : Il vient Te rendre présent à tous. Donne-nous le sens de Ta présence, fais-nous réaliser Ton action. Qui Te sent présent doit rendre grâce. Qui T'a perdu ne doit pas désespérer. S'il Te cherche, c'est que Tu es là. Amen. »*

**Cardinal John Henry Newman (1801-1890)**